



Hospital
Casa de Saúde

orientação nutricional **diabetes**

[✉ nutricao@hospitalcasadesaude.com.br](mailto:nutricao@hospitalcasadesaude.com.br)

[🌐 hospitalcasadesaude.com.br](http://hospitalcasadesaude.com.br)

[🔗 hospitalcasadesaude](#)

📍 UNIDADE SANTOS

Av.: Armando Salles de Oliveira, 131 - Boqueirão
Santos - SP - Telefone: 13 3202 2500

📍 UNIDADE PRAIA GRANDE

Rua: Gilberto Fouad Beck, 150 - Vila Mirim
Praia Grande - SP - Telefone: 13 3496 0600

diabetes

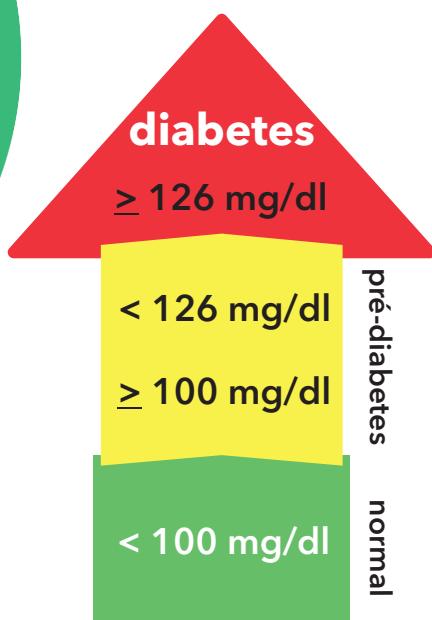


É um distúrbio causado pela falta absoluta de insulina ou relativa de insulina no organismo. Quando a insulina produzida pelo pâncreas se torna insuficiente, a glicose é impedida de ser absorvida pelas células, o que comprova a elevação dos níveis sanguíneos de glicose, cuja taxa normal, em jejum é de 70 à 99 mg/dL.

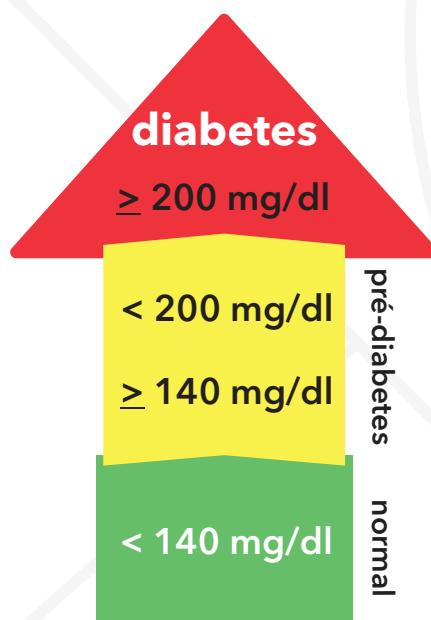


testes

glicemia (jejum)



tolerância oral a glicose



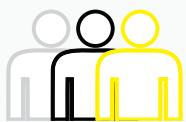
risco de diabetes



remédios



etnia



pressão
alta



stress



idade



inatividade



gravidez



colesterol
alto



obesidade



história
familiar



os principais tipos de diabetes

tipo 1 insulinodependente - maior incidência em crianças e jovens;

tipo 2 - em geral, acomete as pessoas depois dos 40 anos, devido fatores externos. Pode não ser insulinodependente.

sinais e sintomas



sede intensa



fome intensa



cansaço,
desanimo



familiares
com diabetes



piora
da visão



urinar muitas vezes
e em grandes
quantidades



obesidade



impotência
sexual



pressão
arterial alta



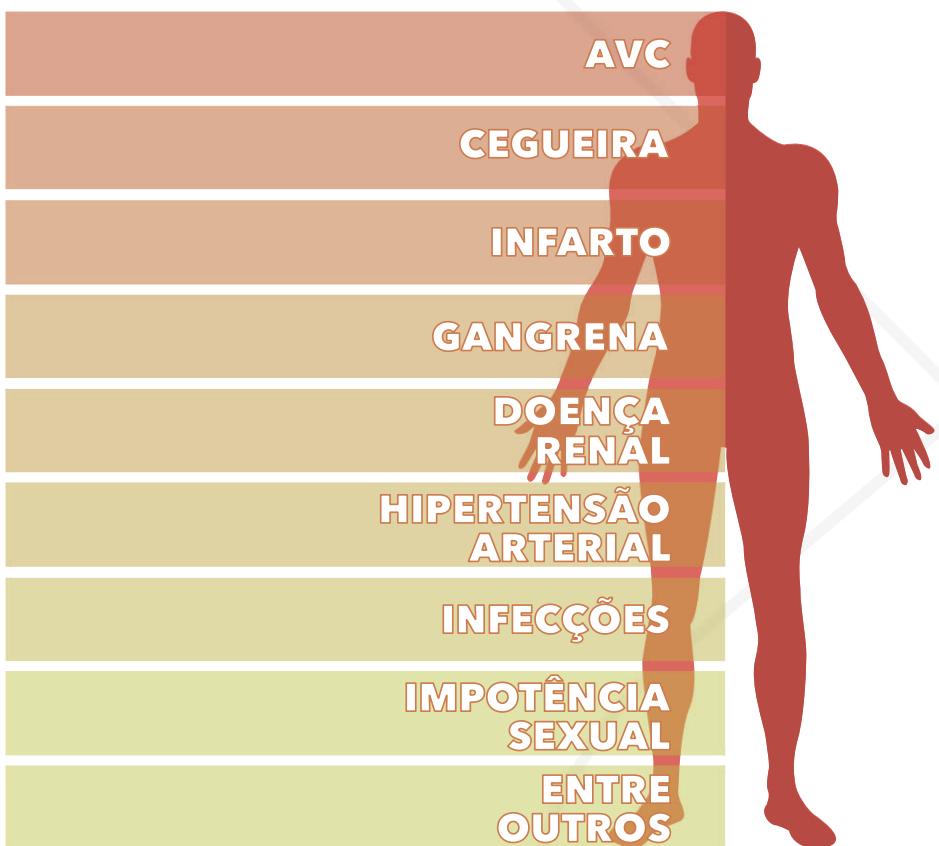
cicatrização difícil
e infecções na pele



perda
de peso



consequência da diabetes



orientação
nutricional

orientação nutricional



- Controlar o peso;
- Fracionar as refeições de 3 em 3 horas, evitando assim, longos períodos em jejum;
- Ingerir de 3 à 5 frutas por dia, em diferentes horários;
- Consumir à vontade verduras, legumes e as leguminosas (feijões);
- Não consumir dois carboidratos numa mesma refeição, como arroz, batata, farofa, cereais, pão, mandioquinha e massas;
- Consumir alimentos ricos em fibras: arroz e pão integral, aveia e linhaça;
- Retirar a gordura aparentemente da carne vermelha, pele de frango, capa do peixe e consumir o ovo na forma cozida ou pochê;
- Ingerir leite e iogurte desnatados e queijos: branco, ricota ou cottage;
- Usar óleos vegetais para preparações e azeite extra virgem nas saladas. Não consumir frituras e alimentos gordurosos;
- Usar adoçante stévia ou à base de sucralose, no lugar do açúcar. Utilizar com cautela os que forem à base de aspartame e ciclamato ou sacarina de sódio;
- Deve-se evitar a ingestão de doces e alimentos industrializados, como: enlatados, molhos prontos, embutidos, conservas, caldos de carne, e temperos prontos.

[✉ nutricao@hospitalcasadesaude.com.br](mailto:nutricao@hospitalcasadesaude.com.br)

[🌐 hospitalcasadesaude.com.br](http://hospitalcasadesaude.com.br)

[🔗](https://www.instagram.com/hospitalcasadesaude) [🔗](https://www.facebook.com/hospitalcasadesaude) [hospitalcasadesaude](https://www.hospitalcasadesaude.com.br)



Hospital
Casa de Saúde

📍 UNIDADE SANTOS

Av.: Armando Salles de Oliveira, 131 - Boqueirão
Santos - SP - Telefone: 13 3202 2500

📍 UNIDADE PRAIA GRANDE

Rua: Gilberto Fouad Beck, 150 - Vila Mirim
Praia Grande - SP - Telefone: 13 3496 0600